

2020.11.30. - 2020.12.04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej poharas Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 338,70 Kcal / 1 415,77 KJ Fehérje 13,78 g Zsír 11,85 g T.Zsírsvav 5,55 g Szénhidrát 43,82 g Cukor 0,00 g Só 0,95 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Kakaó poharas Császárkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 376,10 Kcal / 1 572,10 KJ Fehérje 14,92 g Zsír 7,84 g T.Zsírsvav 2,16 g Szénhidrát 61,03 g Cukor 12,20 g Só 1,72 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,(6)</p>	<p>Sonkakerém Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p>Energia: 238,44 Kcal / 996,68 KJ Fehérje 7,32 g Zsír 7,99 g T.Zsírsvav 1,95 g Szénhidrát 34,03 g Cukor 0,00 g Só 0,88 g</p> <p>Allergének: 1,(6),(7)</p>	<p>Liga vénusz margarin Főtt tojás karika Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Energia: 350,97 Kcal / 1 467,05 KJ Fehérje 10,20 g Zsír 17,25 g T.Zsírsvav 4,42 g Szénhidrát 38,31 g Cukor 0,00 g Só 1,67 g</p> <p>Allergének: 1,3,(6),(7)</p>	<p>Liga vénusz margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</p> <p>Energia: 296,30 Kcal / 1 238,53 KJ Fehérje 6,82 g Zsír 14,88 g T.Zsírsvav 3,85 g Szénhidrát 33,41 g Cukor 0,00 g Só 0,89 g</p> <p>Allergének: 1,(7)</p>
Ebéd	<p>Alföldi cs.májgal. leves Káposztás kocka Alma</p> <p>Energia: 703,13 Kcal / 2 939,08 KJ Fehérje 27,03 g Zsír 26,92 g T.Zsírsvav 3,84 g Szénhidrát 86,47 g Cukor 0,03 g Só 2,55 g</p> <p>Allergének: 1,3,9,(6),(7),(12)</p>	<p>Kertészleves Vagdalt /zöldséges Lencse főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 864,61 Kcal / 3 614,07 KJ Fehérje 43,08 g Zsír 26,98 g T.Zsírsvav 5,45 g Szénhidrát 111,24 g Cukor 14,02 g Só 3,99 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,10,(6),(12)</p>	<p>K.mag lev.kenyér kocka Csirkepörkölt Rizibizi Cékla saláta</p> <p>Energia: 825,86 Kcal / 3 452,09 KJ Fehérje 40,60 g Zsír 31,91 g T.Zsírsvav 4,51 g Szénhidrát 92,81 g Cukor 5,03 g Só 4,17 g</p> <p>Allergének: 1,9,(3),(6),(7),(12)</p>	<p>Daragaluska leves Húsgombóc Sós burgonya Paradicsom mártás</p> <p>Energia: 739,34 Kcal / 3 090,44 KJ Fehérje 25,90 g Zsír 27,73 g T.Zsírsvav 6,55 g Szénhidrát 94,73 g Cukor 10,02 g Só 2,76 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,(6),(12)</p>	<p>Gulyásleves st. Pizza /párizsis/ Mandarin</p> <p>Energia: 778,15 Kcal / 3 252,67 KJ Fehérje 33,07 g Zsír 37,89 g T.Zsírsvav 10,03 g Szénhidrát 74,74 g Cukor 1,43 g Só 3,84 g</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,10,(6),(12)</p>
Uzsonna	<p>Csirkemell sonka Trapista sajt szeletelt Zsemle Paradicsom</p> <p>Energia: 284,86 Kcal / 1 190,71 KJ Fehérje 20,00 g Zsír 6,66 g T.Zsírsvav 3,80 g Szénhidrát 35,90 g Cukor 0,00 g Só 2,27 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>	<p>Kifli Mackó kockasajt</p> <p>Energia: 195,52 Kcal / 817,27 KJ Fehérje 8,32 g Zsír 6,56 g T.Zsírsvav 3,72 g Szénhidrát 25,58 g Cukor 0,00 g Só 0,70 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Tej poharas Fatörzs kifli</p> <p>Energia: 234,07 Kcal / 978,41 KJ Fehérje 10,41 g Zsír 6,22 g T.Zsírsvav 2,95 g Szénhidrát 33,84 g Cukor 5,54 g Só 0,59 g</p> <p>Allergének: 1,3,7</p>	<p>Tej poharas Búzakorpás diákrúd</p> <p>Energia: 223,09 Kcal / 932,52 KJ Fehérje 12,14 g Zsír 3,77 g T.Zsírsvav 1,70 g Szénhidrát 34,88 g Cukor 0,00 g Só 0,83 g</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Tej poharas Padlizsán krém Félbarna kenyér</p> <p>Energia: 320,75 Kcal / 1 340,74 KJ Fehérje 14,51 g Zsír 6,64 g T.Zsírsvav 1,95 g Szénhidrát 50,35 g Cukor 0,00 g Só 1,82 g</p> <p>Allergének: 1,7,(6)</p>

**Az étlapváltoztatás jogát a nyersanyag beszerzésétől függően fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!**

Szabó Lajosné s.k. **Nagy Mária** s.k. **Soltész Andrásné** s.k.
Élelmezésvezető Szakács Dietetikus